



## Hej med dig ☀️

Læs denne gang om muligheden for en inspirerende forårskursusdag i Eskerod og spændende hold i Hornslet, Rønne og Kolind samt om forårets energi, om Træfasen og Lever-Galdeblære-energien, som ifølge kinesisk medicin er stærkest i foråret, og om bevægelse, kost og urter til leveren.

### Nyt fra klinikken

”**NÆRVÆR I NATUREN – lys og livskraft**” har jeg kaldt den næste lille begivenhed fra NaturSund. Lørdag d. 19. marts, dagen før forårsjævndøgn, hvor lyset for alvor begynder at manifestere sig, tilbyder jeg 4 skønne timer ved bålet, shelteren og skoven i Eskerod. Det bliver en eftermiddag, hvor du kan ”tune ind” på din egen indre ro og kraft og fordybe dig i, hvordan du med forårets komme også får din egen energi bygget op på ny og skaber harmoni mellem jordforbindelse og opadstigende kræfter til forårets nye projekter. Vi inddrager bl.a. Qi gong, skovvandring, tromme og bålsuppe. Se mere her på Facebook på <https://facebook.com/NaturSund.dk/> eller på hjemmesiden her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>

**HOLDTRÆNING:** (På alle 4 hold er det muligt at deltage en enkelt gang som prøvetime)

NaturSund har i samarbejde med FOF opstartet 2 hold i Hornslet: **Træning i naturen** onsdage kl. 10 samt **Afspænding og kropsbevidsthed** torsdage kl. 16. Du kan nå at være med, giv endelig lyd, hvis du er interesseret!

**Qi gong-holdet** under AOF blev desværre ikke til noget, men der er plads på FOF-holdene i Kolind kl. 8 om torsdagen og i Rønne torsdage kl. 18.15 😊 Du kan se en lille intro-video her <https://youtu.be/ScOq38Tpghl>



### Forårets energi påvirker krop og sind

En af de meget gamle kinesiske teorier hedder Wu Xing eller 5-fase-teorien. Den forklarer indgående, hvordan naturens rytmer påvirker mennesket på alle måder, herunder vores organers funktion. I foråret regerer Træfasen, den tid, hvor energien bevæger sig ”op-og-ud”, også i kroppen, hvilket er forbundet med en god stærk lever-galdeblære-funktion. Når vores Lever-Qi flyder frit, er vi glade, dynamiske og fulde af kreativitet, fordøjelsen fungerer, og kvindens indre cyklus er i harmoni. Er vi under pres i længere tid og udvikler den såkaldte Lever-Qi-stagnation, kan vi derimod opleve irritabilitet, stress, stivhed i kroppen, søvnproblemer først på natten, (tindinge)hovedpine, PMS-smerter, uregelmæssig menstruation, røde irriterede øjne, oppustethed, diarré, kvalme og andet bøvl. Det er derfor altid en god idé at holde flow i sin Lever-Qi og især netop nu, i den kommende tid! Qi gong er et rigtig godt bud til det, jogging, yoga, og svømning (eller lige nu vinterbadning) vil også være fint. Akupunktur er en super effektiv måde til målrettet at forbedre flow af Qi og opløse de forskellige stagnationer og ubalancer, som giver symptomerne 😊





NaturSund

Årshjulet, Solhjulet fra den nordiske historie, drejer hele tiden, og vi er allerede hastigt på vej mod Forårsjævndøgn d. 20. marts. Også i denne tradition er det tiden for ny energi; tiden, hvor alting begynder at spire, og safterne stiger i alle planterne, ligesom energien i mennesket søger opad. Solen er af afgørende betydning, og nu bliver dagene endelig længere end nätterne. Tag dig tid til at komme ud i naturen, følg med i forandringen, når vinden bliver lunere, forårs-fuglekoret sætter ind, brændenælde og mælkebøttespirer kan blandes i maden som supervitamin boost, og solvarmen smelter dine vinterstive muskler bløde igen. Har du lyst til at fordybe dig og fejre jævndøgnet, kan du melde dig til ovenstående kursus **"NÆRVÆR I NATUREN – lys og livskraft"** 😊



Naturfolk verden over har traditionelt haft en dyb forankring i naturens vilkår, og foråret er også tiden for ny energi, hvis vi ser mod "Medicinhjulet" fra de Nordamerikanske indianeres tradition. Her overgår energien fra at være "beskyttende" (ren overlevelse) i den sidste del af vinteren, og til at "vågne" igen – åbne for livet på alle måder, indsnuse de lunere vinde, nyde de allerførste spirende vækster og genforbinde sig med "Den store Ånd", lyset, det nye livs kraft. Som "moderne menneske" kan du kan lave din egen lille daglige morgenceremoni, hvor du med ord eller handling forbinder dig med "kraften som er i altings begyndelse", uanset om det for dig er solen, en oplevelse af guddommelighed eller noget helt tredje. Pointen er at forbinde dig til/ koble ind i den store kollektive energi, som fra gammel tid og stadig netop nu vokser og udfolder sig over alt omkring os her på vores breddegrader – en energi, som faciliterer spiring af nye idéer og projekter i stort og småt og kan hjælpe til blødhed og glæde i krop og sind!

## Forårs-ernæring for Leveren

Leveren (og galdeblæren) har mange funktioner – blandt de vigtige er, at de nedbryder fedtstoffer, udrenser medicin, alkohol og andre toksiner og også "udrenser/forløser" stagnerede (vrede) følelser, som ellers kan medføre stress eller depressivitet. Kål, radiser, selleri og bitre urter er gode for leveren og kan styrke de vigtige processer og derigennem bl.a. modvirke inflammation og gigtsmerter. Mælkebøtte, artiskok, hvidløg og marietidsel er gode bud på urter, som i maden eller som tilskud kan gavne din lever. Krydderier som ingefær og chili (med måde!) kan sætte skub i flow af Qi, men overdriv ikke. Begræns også gerne mættet fedt, alkohol og kaffe og nyd i stedet fx en grøn te, te af kogt vand med en skive frisk ingefærrod i eller vand med mynteblade, som også er gavnligt for lever og fordøjelse.



## Bonusinfo

YOUTUBE:

Er du mon klar over, at der ligger små videoer på hjemmesiden med forskellige input til forebyggelse, træning og vedligehold af kroppen. De ligger på YouTube, men du kan finde dem på hjemmesiden under blog, nyt og video – opfrisk fx dine nakkeøvelser og forebyg spændingshovedpine her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/øvelser-til-nakken/>



## AFTENSKOLERNES DAG og DET GODE SENIORLIV:

D. 1. april er det aftenskolernes dag, og NaturSund vil være til stede i Rønne i samarbejde med FOF. Alt er ikke på plads endnu, men sandsynligvis med et input omkring "Træning i naturen", enten o teori på Kulturhotellet, hvor det øvrige program afvikles, eller i praksis i Kringelmosse Skov.

I uge 12 kører lokalavisen tema om "Det gode seniorliv", og også her er vi i gang med at planlægge, hvordan NaturSund kan bidrage... Det er rigtig dejligt, at coronaen slipper sit greb og foråret åbner op for så mange spændende muligheder for at være aktive sammen igen 😊

Har du lyst til at støtte, at NaturSunds aktiviteter og tilbud kommer ud til endnu flere, er du naturligvis altid velkommen til at følge og dele opslag på Facebook og fortælle venner og familie om NaturSund 😊

*Glædeligt forår*

*Kærlig hilsen*

*Lalla*

